

令和5年(2023年)12月分 学校給食献立表

茨木市教育委員会

えいようさんしょく き しょうひん あか からだ しょうひん みどり からだ しょうし ととの しょうひん
 <栄養三色> 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食品 赤・・・おもに体をつくるもとになる食品 緑・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色						
1 日 (金)	ごはん	ごはん	低 161 中 184 高 207	黄						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん(200mL)	赤						
	しおにくじゃが	〔とりにく にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん あおねぎ さとう みりん さけ しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら〕	40 0.1 60 30 20 5 1.5 1 0.5 0.5 15 0.5	赤 緑 黄 緑 緑 黄 黄						
	しろなのびたし	しろな あぶらあげ にんじん みりん うすくちしょうゆ だしけずり	50 5 10 1 2 0.5	緑 赤 緑 黄						
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン		食物繊維 g		
	546	23.6	1.2	344	2	361	0.3	0.56	40	8.3

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
6 日 (水)	きなこパン				〔コッペパン			〔 低 中 高	45	黄	
					なたねあぶら				60		
					きなこ				75	黄	
					きさとう				9	赤	
					しお				8	黄	
									5		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			0.1			
	オープンやき				フランクフルト			1ぼん	20	赤	
					フライドポテト				30	黄	
					にんじん				15	緑	
					しお				0.3		
					こしょう			すこし	2	黄	
					オリーブオイル						
	キャベツのスープ				キャベツ				30	緑	
					たまねぎ				30	緑	
					にんじん				10	緑	
					えのきたけ				5	緑	
					うすくちしょうゆ				4.8		
					こしょう			すこし	2		
					けずりぶし				0.2		
					だしこんぶ				130		
					だしじる						
611	21.8	2.6	303	2	260	0.3	0.5	32	5.4		

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養色
11 日 (月)	ごはん				ごはん			低 161 中 184 高 230			黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	こめこのポークカレー				ぶたにく つちにん にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん あおねぎ さとう みりん さけ しお こしょう とりがら スープ なたねあぶら			うが 30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 55 2			赤 緑 緑 黄 緑 緑 黄
	ザワークラウト				バラベーコン キャベツ すしお こしょう なたねあぶら			10 60 1.5 0.1 0.5			黄 赤 緑
											黄
											黄
641	21.4	1.9	284	1.8	229	0.49	0.48	51	7.8		

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養色
14 日 (木)	キャロットピラフ			キャロットピラフ			にんじん コーン とりにく あかピーマン ちょうみりよう 低 154 中 179 高 205			黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1ぼん			赤
	さかなフライ			さかなぎりみ(タラ) しお こしょう こむぎこ ドライパンこ なたねあぶら 1きれ(50) 0.1 すこし 7 12 8			赤 黄 黄 黄			
										
	とんかつソース			トンカツソース			クラス1ぼん			緑 緑 緑 緑
	ごもくスープ			たまねぎ えのきたけ たけのこ にんじん にら うすくちしょうゆ こしょう でんぶん けずりぶし だしじる			30 10 10 10 5 4.8 すこし 0.5 2 130			黄 黄 黄 黄
668	27	2.9	269	1.4	234	0.23	0.56	8	2.6	

4 日 (月)	おおきいコッペパン				コッペパン				低 75 中 89 高 104		黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん		赤
	アイントップフ				ぶたにく(かくぎり)				30		赤
					キャベツ				30		緑
					じゃがいも				30		黄
					たまねぎ				20		緑
					にんじん				15		緑
					さやいんげん				5		緑
					セロリ				5		緑
					しお				0.6		
				こしょう				すこし			
				ポークスープ				80			
				なたねあぶら				1		黄	
ヨーグルトあえ				プレーンヨーグルト				20		赤	
				おうとう(かん)				30		緑	
				パインアップル(かん)				30		緑	
545	23.5	1.9	316	1.2	198	0.46	0.55	28	6.4		

7 日 (木)	ごはん				ごはん								黄			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1ぼん				赤			
	きくなどとうふの いためたん				きくな とうふ(れいとう) 〔ぶたにく つちしょうが たまねぎ にんじん さとう こいくちしょうゆ しお こしょう でんぶん なたねあぶら				20 75 15 0.5 40 15 1 5 0.1 すこし 1 1				緑 赤 赤 緑 緑 黄 黄			
	こんにゃくソテー				いとこんにゃく 〔やきぶた つちしょうが こまつな にんじん さとう さけ こいくちしょうゆ なたねあぶら				35 10 0.5 20 15 0.5 1 2 0.5				黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄			
554	22.4	1.5	409	2.6	422	0.52	0.49	21	3.8							

12 日 (火)	むぎごはん	むぎごはん			黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	ぼん	赤					
	すきやき	ぎゅうにく		30		赤				
		いとこんにゃく		20						
		はくさい		50		緑				
		しろねぎ		20		緑				
		たまねぎ		20		緑				
		あおねぎ		10		緑				
		えのきたけ		10		緑				
		ざとう		2		黄				
もやしのあまずいため	こいくちしょうゆ		5							
	なたねあぶら		1		黄					
	もやし		50		緑					
	にんじん		15		緑					
	ざとう		1		黄					
	す		1							
	こいくちしょうゆ		1.5							
	なたねあぶら		0.5		黄					
	559	19.6	1.1	299	1.9	205	0.27	0.49	24	5

15 日 (金)	ごはん	ごはん								黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						1 ぼん		赤
	おでん	とりにく ごぼうてん うずらたまご じゃがいも あかこんにゃく だいこん かくぎりこんぶ さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり	20 20 20 40 24 40 1 2 1 3 2 2							赤 赤 赤 黄 緑 赤 黄
		はくさいの ピリからいため	はくさい にんじん さとう こいくちしょうゆ トウバンジャン ごまあぶら なたねあぶら	50 10 0.5 2 0.05 0.5 0.5						
557	21.6	1.4	306	20.9	258	0.28	0.51	30	6.5	

	ごはん	ごはん		黄						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤						
5 日 (火) 	さかなのゆうあんやき 	さかなぎりみ(あかうお) ゆずかじゅう さとう みりん さけ こいくちしょうゆ	1きれ(60) 0.1 1 1.5 1.5 3.5	赤 緑 黄						
	いものこじる	さといも とりにく とうふ(れいとう) つきこんにゃく しめじ しろねぎ さけ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	10 15 20 15 10 10 1 4.8 2 0.2 130	黄 赤 赤 赤 緑 緑						
	565	30.8	1.5	279	1.9	88	0.28	0.62	4	1.7

ごはん				ごはん			1 ぼん		黄 赤	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
8 日 (金)	ビビンバ			ぎゅうにく ほうれんそう にんじん に 〔あおねぎ にんにく しろごま さとう こいくちしょうゆ ごまあぶら なたねあぶら〕			30 30 10 10 3 0.3 0.3 2 5.5 0.2 0.5		赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄	
	たまごいり トックスープ			〔たまご でんぶん トック たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ だしけずり だしじる〕			15 0.3 20 20 20 10 5 4.8 2 0.2 130		赤 黄 黄 黄 黄 緑 緑 緑 緑 緑	
										
	586	24.8	2	291	2.5	372	0.25	0.59	23	2.9

13 日 (水)	しよくパン	しよくパン	低 77 中 93 高 108	黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤					
	とりにくとやさいの バジルやき	とりにく たまねぎ にんじん バジル(れいとう) しお こしょう オリーブオイル	40 20 20 1 0.3 すこし 2	赤 緑 緑 緑 黄					
	こめこのミルク コーンポタージュ	ショルダーベーコン クリームコーン(かん) ホールコーン たまねぎ にんじん パセリ ぎゅうにゅう 〔こめこ みず しお こしょう ポークスープ なたねあぶら	10 30 10 40 20 1 30 3 10 0.6 すこし 60 1	赤 緑 緑 緑 赤 黄					
562	27.8	2.6	328	1.3	397	0.35	0.6	15	5

18 日 (月)	おおきいコッペパン	コッペパン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				</
----------------	-----------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

